

STERKER DOOR



TROTSE MOEDER



WEERBAAR EN ZELFVERZEKERDER
DANKZIJ HELD/IN

HELD/IN



INTERACTIEF



SAMEN LEREN EN
ERVARINGEN DELEN



IK WEET NU WAT IK
MOET DOEN



EEN CURSUS VOOR VROUWEN

Den Haag, maart 2019

Inleiding

Het Rode Kruis bereidt mensen voor op mogelijke crisissituaties en we zorgen ervoor dat mensen in staat zijn zichzelf en anderen te helpen. Zo staat niemand er in tijden van nood alleen voor. Daarbij richten wij ons vooral op kwetsbare groepen voor wie een noodsituatie een verhoogd risico met zich meebrengt. Deze mensen hebben minder toegang tot hulpinstanties, zijn minder in staat (snel) te anticiperen of hebben geen of weinig mensen die ze om hulp kunnen of durven vragen.

Met name in de grote steden verkeren veel vrouwen in een sociaal isolement door hun achtergrond, armoede of andere omstandigheden. Zij hebben door hun beperkte contacten nauwelijks mogelijkheden om hulp te vragen wanneer zij dat nodig hebben. In 2017 hebben wij speciaal voor hen een training ontwikkeld, genaamd “Heldin”. Inmiddels hebben bijna 400 vrouwen in Amsterdam de training gevolgd.

Door kwetsbare vrouwen preventief op kennis en vaardigheden te trainen en aan te sporen een netwerk te onderhouden waarop ze terug kunnen vallen, voelen zij zich veiliger en weten de vrouwen op wie ze eventueel een beroep kunnen doen in noodsituaties. Ook zijn ze beter in staat anderen te helpen.



“Mijn kind verslikte zich, heel even raakte ik in paniek. Toen zei ik tegen mijzelf, nee ik weet wat ik moet doen!”

Doel van de training *Heldin*

De training is erop gericht vrouwen zelfredzamer te maken, handelingsperspectieven – zoals op het gebied van EHBO – te geven en ze met elkaar in contact te laten komen waardoor het sociaal isolement vermindert en zij weten wie zij om hulp kunnen vragen, als dat nodig is. De naam *Heldin* is gekozen, omdat wij elke vrouw die deelneemt aan onze training als *Heldin* zien. Zij is hierdoor in staat om hulp te verlenen aan haar gezin en anderen in noodsituaties. De naam staat ook voor “Inclusion”. Je hoort erbij; ook jij bent belangrijk voor onze samenleving. Uiteindelijk leidt dit ertoe dat vrouwen vertrouwen hebben in hun kennis en vaardigheden om effectief te handelen bij problemen of nieuwe situaties.

Het project *Heldin* is mogelijk gemaakt door de inzet en de steun van de Tiffany Circle. Gezien het succes wordt het project in 2019 uitgerold naar andere grote steden in Nederland. Door te investeren in de moeder, willen we deze spiraal van armoede en isolement voorgoed doorbreken. Een krachtige moeder is tenslotte beter in staat om voor zichzelf en haar kinderen te zorgen en om volwaardig te participeren in de samenleving. Daardoor hebben haar kinderen meer kans op een betere toekomst.

1 + 1 = 3

Het effect van ondersteuning van deze groep is veel groter dan alleen het verbeteren van de situatie van de individuele vrouwen. Het isolement waarin de vrouwen zich bevinden, heeft namelijk ook zijn weerslag op de kinderen binnen het gezin. Hun mogelijkheden om zich te ontwikkelen en volwaardig mee te doen in de maatschappij worden in veel gevallen beperkt door de thuissituatie. Investeer je in een moeder, dan investeer je in haar hele gezin. Zo werkt de investering door op alle volgende generaties en leidt tot duurzame verandering.



“Ik dacht er nooit zo over na, maar ik zei eigenlijk altijd overal ‘ja’ tegen”

Kenmerken doelgroep *Heldin*

Aspecten die leiden tot verminderde zelfredzaamheid bij de doelgroep van *Heldin* zijn:

- Ontbreken van een geschikt sociaal netwerk
- Laaggeletterdheid
- Laagopgeleid
- Werkloosheid
- Laag inkomensniveau
- Laag zelfbeeld
- Wantrouwen naar instanties
- Verminderde gezondheid (psychisch/lichamelijk)
- Weinig interactie tussen de doelgroep Nederlandse vrouwen en migrantenvrouwen
- Moeizame aansluiting en geen hulp durven vragen
- Instabiele thuissituatie

Deze factoren hebben te maken met de volgende problematieken waar de vrouwen tegen aan lopen (let op, niet per definitie een causale relatie):

- Gebrek aan (toegang tot) goede informatie
- Gebrek aan vertrouwen om te handelen
- Gebrek aan kennis om te handelen
- Gebrek aan communicatievaardigheden
- Armoede
- Discriminatie
- Stress
- Taboe op bepaalde onderwerpen
- Geen probleemherkenning

Enkele aangedragen voorbeelden van trainers:

“De meeste vrouwen weten niet wat ze moeten doen bij een ongelukje met hun kind. Ook hebben ze veel problemen met het praten met vooral artsen en apothekers en het daarbij opkomen voor zichzelf. Ze laten zich snel wegsturen.”

“Aansluiting vinden, serieus genomen worden bij dokter, normen land van herkomst ten opzichte van normen in Nederland (bijv. oogcontact) Hoe voed je je kinderen daarin op?”



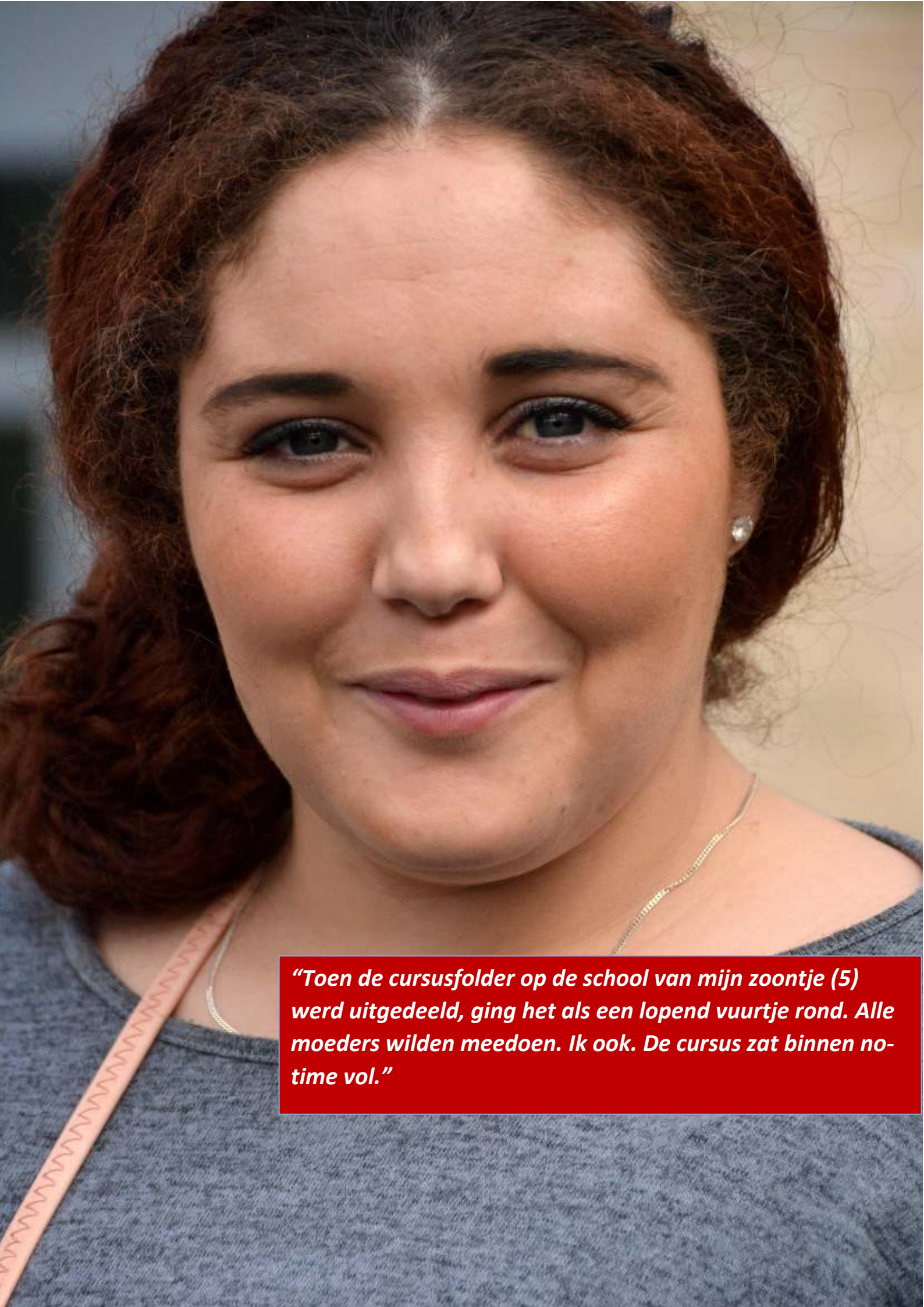
“Ik werd een keer in de bus zomaar aan mijn haren getrokken. Ik wist toen niet hoe ik daarop moest reageren en bleef stil. In de groep hebben we besproken hoe je in dat soort situaties toch voor jezelf op kunt komen.”

De training

Heldin is een integrale training van zes bijeenkomsten waarbij praktische EHBO vaardigheden worden aangeboden gecombineerd met vaardigheden op het gebied van assertiviteit, zoals durven handelen, omgaan met stress, grenzen aangeven, anderen aanspreken op hun gedrag, hulp vragen en het overwinnen van angst om te helpen. Door EHBO als rode draad door de training te laten lopen blijkt de participatie van de deelnemers goed gewaarborgd. Ook is het EHBO-element vaak van doorslaggevend belang als het gaat om krijgen van de toestemming van de man bijvoorbeeld, voor het volgen van de cursus. De cursus wordt afgesloten met het behalen van een EHBO-certificaat.

Om de vrouwen te bereiken wordt gebruik gemaakt van samenwerkingspartners (onder andere scholen, buurthuizen, participatiemedewerkers). Deze medewerkers kennen vaak mogelijke deelnemers persoonlijk en/of werken direct in de wijk. Dit zorgt voor veiligheid en vertrouwen. Ook kunnen zij mensen stimuleren.

De training wordt gegeven door professionele trainsters (vrijwilligers) die bekend zijn met de problematiek van de doelgroep. Behalve dat zij vaak vanuit hun vakgebied al over de benodigde coaching- en trainingsvaardigheden beschikken, worden zij opgeleid en begeleid door het Rode Kruis om de vrouwen de gewenste vaardigheden bij te brengen.



“Toen de cursusfolder op de school van mijn zoontje (5) werd uitgedeeld, ging het als een lopend vuurtje rond. Alle moeders wilden meedoen. Ik ook. De cursus zat binnen no-time vol.”

Het Heldin programma

De training bestaat uit zes bijeenkomsten van 2,5 uur. De deelnemers betalen een eigen bijdrage van 5 euro per cursus. Deze financiële bijdrage heeft een tweeledig doel. Ten eerste, vragen we vrouwen in zichzelf te investeren en ten tweede maakt het de deelname minder vrijblijvend.

Opbouw cursus:

Dag 1 Communicatievaardigheden

Dag 2 EHBO snelcursus

Dag 3 Omgaan met stress

Dag 4 EHBO snelcursus

Dag 5 Omgaan met weerstand en conflict

Dag 6 Ken je talenten en afsluiting



“Alle deelnemers waren heel erg open en er werden veel ervaringen gedeeld, ook door de cursusleidsters.”

Behaalde resultaten

- ✓ De vrouwen hebben, na afloop van de training, een sociaal netwerk opgebouwd. Ook realiseren zij zich dat het fijn is tijd voor jezelf te hebben en halen ze kracht uit het feit dat ze merken dat ze niet de enige zijn in deze situatie. Dit zorgt ervoor dat ze in het vervolg, in ieder geval aan elkaar, makkelijker hulp durven vragen.
- ✓ De vrouwen blijken met de opgedane kennis en vaardigheden hun directe omgeving en buurt te versterken en meer te gaan participeren.
- ✓ Nieuwe contacten blijken een natuurlijk gevolg van de cursus. We benaderen deelnemers een aantal maanden later en veel geven aan er contacten aan over te hebben gehouden.
- ✓ In de *Heldin* training krijgen de vrouwen specifieke oefeningen voor hun zelfontwikkeling. Daarbij worden mogelijke belemmeringen in kaart gebracht die iemand ervan weerhouden om hulp te vragen.
- ✓ De training focust op de eigen kracht van de vrouwen. Niet alleen op zaken die niet zo goed gaan, maar ook op zaken waar ze goed in zijn en waarbij ze anderen kunnen helpen. Daarnaast kan vanuit 'hulp kunnen geven' op een laagdrempelige manier het hulp durven vragen aangekaart en geoefend worden.
- ✓ EHBO is de rode draad - Het aanleren van praktische vaardigheden en het halen van een EHBO-certificaat geeft zelfvertrouwen en zorgt ervoor dat de vrouwen de training willen volgen en afmaken. Het gaat in op de behoefte van een goede moeder zijn en het diploma geeft ze een stukje eigenwaarde. Sommige vrouwen halen voor het eerst in hun leven een diploma en zijn daar erg trots op.



“Ik ben een paniekerig persoon. Ik heb toch wel geleerd hoe belangrijk het is om rustig en kalm te zijn en na te denken voordat je iets gaat doen”

Facts and figures 2018/2019

Deelnemers 2018

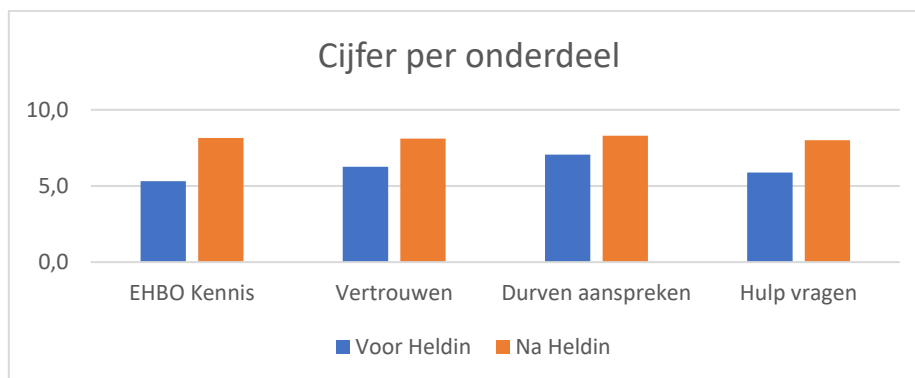
Aantal aanmeldingen	228	
Aantal deelnemers met EHBO certificaat	209	92%
Aantal deelnemers dat de cursus heeft afgerond	201	88%

Impact

Sinds medio 2018 wordt een impactmeting uitgevoerd. Dit bestaat uit een vragenlijst bij de intakegesprekken en na afloop van de cursus. Deelnemers scoren zichzelf op EHBO-kennis, vertrouwen, durven aanspreken en hulp durven vragen. De resultaten laten een significante verbetering zien op deze gebieden.

	Gemiddelde Score Intake	Gemiddelde Score Evaluatie	Gemiddelde Verbetering	Percentage deelnemers dat zichzelf een hoger cijfer geeft na de cursus
<i>EHBO kennis</i>	5,3	8,1	2,8	87%
<i>Vertrouwen</i>	6,3	8,1	1,9	70%
<i>Durven aanspreken</i>	7,1	8,3	1,2	62%
<i>Hulp vragen</i>	5,9	8,0	2,1	72%
<i>Gemiddelde</i>	6,1	8,1	2,0	87%

Nb. metingen zijn gestart in juni 2018



TIFFANY
CIRCLE



The Netherlands
Red Cross

WOMEN LEADERS IN PHILANTHROPY

Rode Kruis Tiffany Circle

Tiffany Circle is een internationaal netwerk van vrouwen die zich samen inzetten voor de humanitaire missie van het Rode Kruis. De missie van Tiffany Circle in Nederland is om een duurzame verandering te realiseren in het leven van de meest kansarme vrouwen. Dit doen we door de vrouwen te helpen zelfredzamer te worden, zodat zij een eerste stap kunnen zetten uit de situatie van armoede en isolement, die vaak overgaat van generatie op generatie. Het project *Heldin* is mogelijk gemaakt door de steun van de Tiffany Circle. Daarnaast investeert Tiffany Circle in een vrouwenproject in Zambia.

www.tiffanycircle.nl

Voor meer informatie over *Heldin* kunt u contact opnemen met Monique Oostweegel, via email Moostweegel@redcross.nl of telefonisch te bereiken op +31 6 2040 9828.